

“食育”一词的来源、概念辨析及反思

王金丽

信阳师范大学教育科学学院, 河南 信阳

收稿日期: 2025年6月16日; 录用日期: 2025年7月16日; 发布日期: 2025年7月25日

摘 要

“食育”是近几年比较火热的话题,在许多一线幼儿园开展得如火如荼,但由于食育在我国存在的时间相对较短,所以不同学者对食育的概念论述也存在差异。本文主要探索了食育的来源,并从“食育主体”“食育内容”“食育功能”三方面对食育的概念进行辨析,探索食育开展的价值。在食育融入幼儿园时,存在专业师资匮乏、食育课程内容单一、食育课程不成体系、缺乏专业性,儿童缺乏实践机会等问题。面对这些问题,我们应结合五大领域教学、营造良好的节庆食俗氛围、创新食育知识传播途径、增强家校联动。本文主要对食育的开展现状进行反思,旨在推动幼儿食育工作更好的发展。

关键词

食育, 来源, 概念, 反思

The Origin, Conceptual Analysis and Reflection of the Term “Food Education”

Jinli Wang

College of Educational Sciences, Xinyang Normal University, Xinyang Henan

Received: Jun. 16th, 2025; accepted: Jul. 16th, 2025; published: Jul. 25th, 2025

Abstract

“Food education” has been a hot topic in recent years and is being carried out vigorously in many kindergartens. However, due to its relatively short existence in China, different scholars have varying definitions of food education. This paper mainly explores the origin of food education and analyzes its concept from three aspects: “food education subjects”, “food education content”, and “food education functions”, to explore the value of implementing food education. When integrating food education into kindergartens, there are problems such as a lack of professional teachers, single food education content, unstructured food education courses, lack of professionalism, and children

lacking practical opportunities. In response to these problems, we should combine the five major fields of teaching, create a good atmosphere of food customs during festivals, innovate the ways of food education knowledge dissemination, and enhance home-school cooperation. This paper mainly reflects on the current situation of food education implementation, aiming to promote the better development of food education for young children.

Keywords

Food Education, Origin, Concept, Reflection

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2016 年全国卫生与健康大会提出“没有全民的健康，就没有全面的小康”，十九大也明确指出“实施健康中国战略”的整体部署。由此可见，国民健康已引起党中央的高度重视。健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。但随着我国经济的稳步提升，人民生活质量得到显著提高。不健康的生活方式也由此产生，生活节奏越来越快，快餐无疑成为最佳选择。导致我国居民慢性疾病发病率显著增加，年龄也愈发呈现低龄化倾向。因此，普及食育知识迫在眉睫。本文主要对已有食育的概念进行分类研究，并对食育工作的开展进行反思。

2. “食育”词汇的来源

食育一词源于日本养生学家石塚左玄 1896 年出版的著作《食物养生法》，书中提出“体育智育才育即是食育”，把食育看作体育、智育、和才育的融合，充分肯定了食育对人身心发展的多重作用。此后，石塚左玄在其《通俗食物养生法》中将食育的概念解释为“用良好的饮食方法来培育孩子的身心”。2005 年，日本《食育基本法》中对食育解释为“使人们学会如何选择食物，如何获得良好饮食习惯和食物的相关知识，是饮食计划和食物教育的总称。我国对食育的关注开始也比较早，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，“色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食”等耳熟能详的诗词被广为流传。由此看来，中国人向来注重饮食文化，但尚未把食育作为一个专门的研究领域。我国最早提出食育一词的学者是中国农业大学李里特(2006)他指出，食育就是培养良好饮食习惯培养的教育，食育是关乎青少年的成长，乃至全体人类的健康发展[1]。

3. “食育”概念的现有定义及分析

食育的含义不同学者有不同的理解，但主要是围绕食育主体、食育内容、食育功能三方面对食育的概念进行界定。

3.1. 食育主体

“食育”在日本兴起，食育不仅是关于“吃什么，怎么吃”的问题，其还贯穿在孩子日常行为的教育中。日本食育的关注对象不仅仅是孩子，还是一项国民健康运动，通过对食物营养、食品安全的认识教育以及食文化的传承，以此达到“健康身心和丰富人性”的目的。侯鹏等(2018)指出食育涉及多个主体，

其是政府部门、家庭、学校、受教育主体等多方配合，共同参与完成的。食育所面向的对象是全体社会成员，以食物营养、临床营养等学科知识及技术为出发点，提升公民食物营养健康知识、培养科学饮食习惯、传承饮食文化、倡导低碳合理消费最终实现人与自然和谐共生为导向的主题教育和科普活动[2]。施宝华提到，食育是以全体人民为主体，进行不间断的饮食安全、饮食营养价值等多方面的教育，培养其形成科学的饮食习惯，以达到增强体质、提升国家软实力的目标[3]。李里特(2010)指出食育是全民的教育，但有效的食育应从儿童开始，通过轻松愉快的方式向人们传授食知与饮食习惯等内容，从而使国民坚信食育的有效性与有益性，最终达到促进身体健康和丰富人性的道理[1]。

3.2. 食育内容

汤广全(2016)指出儿童食育主要包括家庭食育、学校食育、社会食育三方面的内容，三者应该携手合作，共同面对新型的饮食健康问题的挑战。其中家庭教育主要包括家人共育、饮食教育，学校教育主要包括饮食卫生、营养均衡两方面，社会食育主要包括饮食礼仪与饮食健康，食育具有重要地位，却又常被忽视，因此应多方结合，使食育的开展切实落到实处[4]。张秋萍(2018)指出食育关乎个体身体、情感、人格的发展，食育不仅着眼于幼儿的饮食习惯和营养健康，而是对“食”的认知、能力、情感、礼仪的全面关照，其课程目标食知、食操、食趣、食礼四个维度是相互联系、不可分割的整体。食育的内容是食物、农耕、自然、身体和厨房五方面的内容，以此来让幼儿了解食物本身及其食物相关的内容，包含通识文化、生活文化和精神文化等，以此来促进幼儿身体健康和精神富足[5]。

3.3. 食育功能

汤广全(2016)指出通过食育可实现人与自然的和谐相处，其次，通过食育可继承传统饮食文化中的合理部分，并利用现代科技舍弃国外饮食文化的不合理成分，以此来推动中华传统饮食文化的弘扬与发展[4]。王颖嫣(2022)指出食育可以扩展儿童的认知范畴，增强儿童的认知经验；食育可以培养儿童的生活习惯与礼仪，促进儿童的社会化发展；食育可以促使儿童成为身心健全、人格完整的个体；食育可以传承优秀传统文化，使之发扬光大[6]。贺佳(2022)指出食育的内涵是借助饮食活动使儿童获得身体生长发育必要的元素，打造强健的体魄，并指出食育能促进儿童健康发展、丰富儿童的情感认知、推动文化传承、培养儿童的自理能力[7]。杨金宇(2022)学者认为食育可以锻炼儿童的嗅觉、味觉、触觉等，拓展儿童的生活经验。食育培养儿童的自理能力。在食育实施的过程中可以促进儿童的语言和审美发展，增强儿童发现美、选择美、创造美的能力。笔者认为，食育是任何主体在任何情境中有目的、有计划帮助人们养成良好饮食习惯、饮食礼仪，促进身体、心理健康发展的多方位的教育[8]。

4. 食育开展的必要价值

4.1. 增强儿童体质的需要

李里特指出由于科技和农业的快速发展，人类已由饥饿时代转入饱食时代，摄食经验须向更健康的方向转变。其次，食品工业化、商业化的发展逐渐影响儿童的饮食习惯。农产品国际贸易竞争日趋激烈，加剧食品文化的冲突，每个国家都必须正视自己国民的饮食消费动向。食育关系到国民生命健康，人与自然的和谐，有必要重视食育。随着社会经济的飞速发展，居民的生活节奏越来越快，人们的饮食从追求质量转变为追求方便快捷[1]。《中国居民营养与健康现状》的调查显示：慢性病已成危害中国居民健康的劲敌。我国居民健康呈下降趋势，尤其是青少年的身体素质持续下降。《2018 年全球营养报告》指出“全球 88% 的国家存在多种形式的营养不良，全球 1.58 亿儿童发育迟缓，超过 5 千万儿童消瘦，约 4 千万儿童超重，另有 20 多亿成年人也面临超重和肥胖问题的困扰，营养不良的双重负担引人担忧”。

已有研究表明,对肥胖儿童进行饮食干预可有效降低儿童肥胖率的上升。原卫生部长陈竺提出,未来医生必须会开两张处方:一张是针对病情开具的药方;另一张是膳食营养处方。而慢性病的出现与不健康的饮食习惯息息相关。

4.2. 传承中华优秀传统文化的需要

随着经济发展稳步提升、国际地位日益提高,我国越来越重视本土文化的发展,尤其是中华优秀传统文化。《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》于2014年颁布出台,指出加强中华优秀传统文化教育,是构建中华优秀传统文化传承体系,推动文化传承创新的重要途径。食育可以传承和发扬优秀民族文化,因为饮食既是一种生活方式,也代表着一种价值观念。中国传统饮食文化中蕴含着深厚的历史底蕴,凝结着先人的诸多智慧。它在长期的实践过程中形成了一种以食物为中心的文化体系,是人类文明的重要缩影。把丰富多彩的饮食文化作为教育载体,可以加强幼儿间的联系,提高儿童的动手能力。让幼儿通过食物的多种形式来感知饮食文化与内涵,这有助于激发幼儿对优秀传统文化的热爱之情,让优秀传统文化在幼儿的感知与实践不断得到传承与创新。将中国传统文化以食育为着手点进行融合,可以潜移默化的帮助幼儿更好、更深刻的了解中国优秀传统文化,从而增强文化自信和民族自豪感。

5. 食育工作开展的反思

我国将秉承着“以我为主,为我所用”的原则虚心向其他国家学习。日本等许多发达国家在食育工作的推进中已取得了不错的成绩,这也为我国食育工作提供了借鉴意义。纪巍、毛文娟、代文彬、于大吉(2016)指出多个国家推行食育实践已取得丰硕成果,美国多所学校开展“从农场到学校”,提倡学生亲自动手实践,丹麦的教育大纲规定学生必须接受两年的烹饪教育,英国的公立学校开展烹饪课,并纳入学分系统,与毕业直接挂钩,德国推行“公共厨房”项目,以此来让家长、政府、学生都重视营养与健康。意大利成立慢食协会,提倡在慢食中感受食物的味道[9]。从这些成功的经验我们可以看出,食育工作开展的时间越早越好,食育应从娃娃抓起。俗语说:“三岁看小,七岁看老”。因为人在幼年时会存在诸多的关键期,若儿童在年幼时期就已经习得了正确的食育观,养成了良好的饮食习惯与饮食礼仪,食育工作的难度将大大减少。我国食育工作的开展相对滞后,主要存在以下问题:

5.1. 食育相关法律缺失

近年来,陆续发布一些相关政策推进食育的开展,开展食育应加强食育立法工作,纵观有关食育的成功经验,无不把立法作为食育开展的首要方法。法律具有普遍性、强制性等特点,因此,只有将食育纳入法律的体系,食育的工作的开展才会正规化。食育工作的开展才会有迹可循。食育立法会使食育的开展环环相扣,使多主体、各部门各司其职。以日本为例,日本食育立法相对完善,以政府为主导,多个主体相互配合,并且制定了相应的目标,定期评估,为后续目标的指定奠定基础,这种模式也是食育成功开展的重要前提。食育立法也会在一定程度上解决高校毕业生找工作难的困境,食育工作的开展也为其拓宽就业领域,指明了就业方向,并推动我国人才资源分配的合理化。

5.2. 专业师资匮乏

鄢京亚(2022)在针对南昌某师范院校食育开展抽样调查时发现,师范院校学生营养知识得分低,对食育的了解有待提高[10]。在幼儿园,教师对食育知识的定义并不清楚明了,部分教师可能由字面意思能推断出来大致内容,但尚未真正明确其定义,所以更无法向幼儿传授专业的食育相关知识和食育理念。百年大计,教育为本。教育大计,教师为本。师范院校是孕育教师的摇篮,儿童是国家的未来与希望,师范生对食育的了解不足严重影响了对年轻一代食育的开展,亦不利于教育强国的实现。在双减政策的影响

下,学生的学习压力在一定程度上有所减轻。但仍有许多家长或教师“唯分数论”的思想尚未更新,这就导致食育的开展多流于表面,很少有专门的课程来教授儿童食育的知识。即使在幼儿园阶段,食育的实施也令人堪忧。幼儿园既没有面临升学压力,也没有硬性的作业要求。幼儿有充足的时间去学习食育相关知识。但已有研究表明,幼儿园没有固定的食育课程,部分幼儿教师甚至不了解食育,部分幼儿教师认为开展食育是必要的,但却没有充足的途径去学习食育相关知识。因此,确保食育的顺利推进,就要有专业的师资团队,对成人和幼儿进行专业化的培训。

5.3. 儿童缺乏实践机会

儿童在学习过程中居于主体地位,教师或成人居于主导地位。而在我国家庭教育观念的影响下,儿童往往失去了一些自主实践的机会,取而代之的是由成人代劳。这严重违背了自然教育的原则,儿童缺少自主试错的机会,这对儿童创造性思维的发展产生影响。经观察发现,大多幼儿园有关食育相关工作的开展仅存在于进餐环节,并且仅局限在教师对菜品的介绍,多数教师甚至尚未提及菜品的营养价值,这就导致儿童丧失了理论知识学习的机会。在多数幼儿园活动中,食育相关环节缺失。在少有的食育实践环节中,教师是操作的主体,儿童处于被动地位,缺乏实践机会。由于教师开展相关课题较少,加之生多师少的原因,教师可能无法顾及到每名幼儿,导致幼儿缺乏实践机会。在家庭中,家长缺乏食育意识,在儿童有意愿参与食育实践时,也被家长拒绝,甚至责备。长久以来,消极的教育方式使儿童失去实践机会的同时也丧失了参与意愿。

6. 食育开展实践路径

6.1. 创新食育知识的传播途径

家长与教师的食育知识匮乏,应加强对该领域知识的传授。教师和家长学习食育知识的途径有限,快节奏的生活使传统的讲座和培训已不能满足多主体的需要。在信息化数字化的今天,已有研究表明,人们的屏幕暴露时间逐渐增多。短视频平台日益成熟,我们有更多的渠道去接受和传播知识。因此,我们可以运用多平台去教授食育相关知识,让人们在无形当中学习食育相关知识。政府应积极开展科普视频,营造良好的食育氛围。并与具有影响力的人物合作,使食育知识的传播不局限于刻板化的知识讲解,而是运用更新颖的形式,如与歌曲结合,在脍炙人口的歌曲旋律中加入食育相关知识,用人们喜闻乐见的形式呈现出来,寓教于乐,让大众更乐意去接受。

6.2. 增强家校联动

家长与教师是食育开展的关键人物,儿童所了解到食育相关知识的来源主要是教师,打铁还需自身硬,教师首先要增加自己的知识储备,通过多种渠道学习食育的相关知识,为儿童树立一个良好的榜样。并在潜移默化中将食育知识与学科知识进行结合,使食育知识的传授不再机械乏味,更具趣味性。还要尽量多给一些时间让学生自己动手去做,使知识内化于心,外化于形。家庭是孩子的第二课堂,家长对待食育的态度会对儿童产生深刻影响,家长应配合教师完善自己的知识储备,增强家校共育的良性效果。家庭也为食育的开展提供便利,在素质教育推行的过程中,家长应转变观念,多给孩子提供实践的机会,这在一定程度上也会减轻对方的压力。儿童在家庭中也会有更大的施展空间,食育的开展也会更加有效。

6.3. 结合五大领域教学

我国幼儿园五大领域课程历经时间较长,发展体系较为成熟,食育的开展可以在此基础上与五大领域相结合。将食育与健康领域相结合,可以在健康领域主题活动中以某种食物为例,介绍食物的营养价

值与饮食习惯,让儿童在健康活动中不断渗透食育知识,深入了解食物与健康的关系,使其在潜移默化中接触更多的食育知识。食育与语言领域的结合也具有很大价值。中国传统节庆在幼儿园出现的形式多与语言领域相结合,教师通过教授讲解语言故事,也可以给孩子一个分享的平台,让儿童分享其爱吃的食物或喜欢的传统节日,不仅可以锻炼儿童的语言表达能力,让儿童了解中国传统节日极其内涵,让其更深刻的认识到传统节庆的重要价值,增强文化自信和对本民族的认同感。食育与社会领域的结合表现的更为明显,幼儿通过食育活动,在活动中相互配合、相互分享,幼儿在活动中不断锻炼其社会交往技能。大多幼儿园中都有种植区,我们可以带领儿童在种植角里种植蔬菜,让儿童观察其生长过程,了解食物的来源及与生长环境的关系,以此来培养其环保意识。在艺术领域,教师可以通过绘画活动和歌唱活动,让儿童画出其喜欢的食物,在培养其精细动作和审美能力的同时也了解了食育相关知识。食育与五大领域的结合会在中国传统节庆的开展和实施起到促进作用,让家长更容易接受和理解,让教师更容易实施和运用。

7. 结语

我国食育的现状不容乐观,食育的作用不容小觑。通过食育可传承中华优秀传统文化,通过食育也可增强儿童的体质。食育的开展不能仅束之高阁,需要脚踏实地,还需要政府、高校、媒体等多主体的共同参与配合,形成教育合力,以推动食育工作落地开花。

参考文献

- [1] 李里特. “食育”是国民健康的大事[J]. 中国食物与营养, 2006(3): 4-7.
- [2] 侯鹏, 王灵恩, 刘晓洁, 等. 国内外食育研究的理论与实践[J]. 资源科学, 2018, 40(12): 2369-2381.
- [3] 施宝华. 食育: 亟待制定的国策(上) [J]. 食品工业科技, 2015, 36(1): 18-23.
- [4] 汤广全. 儿童食育迫在眉睫: 缘起、内涵及特质[J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2016, 29(6): 1-7.
- [5] 张秋萍. 幼儿园食育课程的建构与实施[J]. 学前教育研究, 2018(8): 70-72.
- [6] 王颖嫣. 幼儿园食育课程的价值与建构[J]. 学前教育研究, 2022(2): 91-94.
- [7] 贺佳, 王小英. 日本儿童食育的实施策略与启示[J]. 吉林省教育学院学报, 2022, 38(5): 138-141.
- [8] 杨金字, 李旭, 赵名扬. 日本《食育基本法》的理念、经验及启示[J]. 食品与机械, 2022, 38(12): 162-168+198.
- [9] 纪巍, 毛文娟, 代文彬, 等. 关于我国推进“食育”的思考[J]. 教育探索, 2016(2): 38-41.
- [10] 鄢京亚. 南昌市师范院校食育开展现状及促进策略[J]. 食品安全导刊, 2022(8): 122-124+131.